

Раздел «Кулинария»

Тема урока «Овощи в питании человека»



Рациональное питание человека невозможно без овощей и плодов. С развитием научных основ кулинарии стало известно их огромное значение для организма человека.

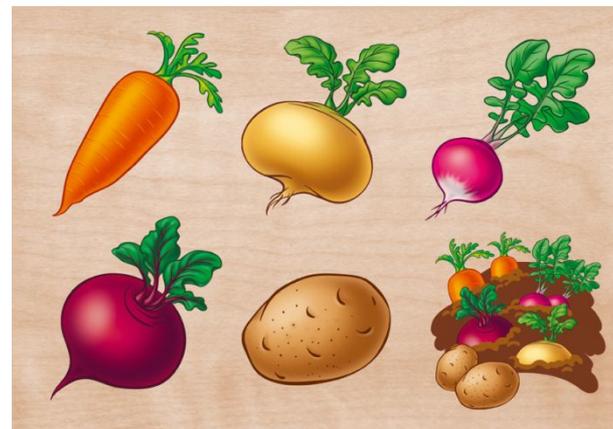


Овощи	Содержащиеся в них витамины, минеральные соли, белки
Картофель	Крахмал, белок, сахар
Капуста	Витамины С, провитамин А, витамины В ₁ и В ₂
Морковь	Каротин (провитамин А)
Лук	Эфирные масла, фитонциды, сахар, витамины, калий, фосфор, кальций, железо и т.д.
Томат	Витамин С

В кулинарии все овощи делятся на:



- **вегетативные** – в пищу используют корни, стебли, листья;
- **плодовые** – в пищу используются плоды и семена.





Вегетативные овощи

- Корнеплоды
- Клубнеплоды
- Капустные
- Листовые
- Луковичные
- Пряно-вкусовые

Корнеплоды



БРЮКВА



СВЕКЛА



МОРКОВЬ



РЕДИС



РЕДЬКА



ХРЕН

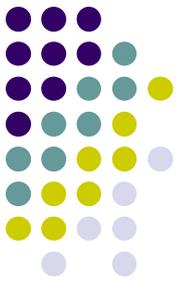


**ПЕТРУШКА
КОРНЕВАЯ**



СЕЛЬДЕРЕЙ

Клубнеплоды



КАРТОФЕЛЬ



БАТАТ
(сладкий картофель)



ТОПИНАМБУР
(земляная груша)

Капуста



БЕЛОКОЧАННАЯ



БРЮССЕЛЬСКАЯ



ЦВЕТНАЯ



КРАСНОКОЧАННАЯ



КОЛЬРАБИ



САВОЙСКАЯ



БРОККОЛИ

Луковичные



ЛУК РЕПЧАТЫЙ



ЛУК-БАТУН

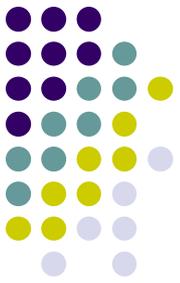


ЧЕСНОК



ЛУК-ПОРЕЙ

Листовые



САЛАТ ЛИСТОВОЙ



ЩАВЕЛЬ



КРЕСС-САЛАТ



ШПИНАТ



ЛАТУК

Пряно-вкусовые



ПЕТРУШКА



АНИС



МАЙОРАН



ТМИН



Укроп



КОРИАНДР (КИНЗА)

Плодовые овощи



- Тыквенные
- Пасленовые
- Бобовые

Тыквенные



ОГУРЦЫ



ТЫКВА



ПАТИССОНЫ



КАБАЧКИ

Пасленовые



ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ



БАКЛАЖАН



ТОМАТ

Бобовые



ГОРОХ



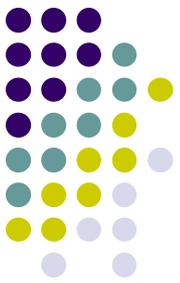
ФАСОЛЬ



БОБЫ



СОЯ



Правила хранения овощей

- **Овощи следует хранить в темном помещении при температуре +1... +3⁰С.**
- **При неправильном и длительном хранении овощей, влага, содержащаяся в них, испаряется, и овощи теряют пищевую ценность и свой вид. Они увядают становятся мягкими, часто темнеют. Чтобы избежать этого, овощи консервируют, замораживают.**
- **Квашеные и соленые овощи – в рассоле.**

Правила обработки овощей



Главное при обработке овощей
– сохранить цвет и содержание в них витаминов.

- При обработке овощей следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С от соприкосновения с железом разрушается.
- Чем свежее овощи, тем больше в них содержится витамина С.
- Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой или употреблением.
- Мыть и держать овощи в воде не более 10-15 минут. При длительном хранении в воде овощи теряют витамины, так при длительном хранении в воде картофель теряет часть крахмала и витамин С.
- Перед употреблением замороженные овощи размораживают при комнатной температуре.

Правила безопасной работы при пользовании ножом и кухонными приспособлениями



Опасности в работе:

- порезы
- травмы рук
- ушибы

Что нужно сделать до начала работы:

- подготовить инструменты и приспособления к работе

Что нужно делать во время работы:

- работать только хорошо заточенным ножом
- пользоваться ножом осторожно
- передавать нож (вилку) только ручкой вперед
- не поднимать нож высоко над разделочной доской
- при работе с мясорубкой проталкивать продукт пестиком

Что нужно сделать по окончании работы:

- вымыть, просушить и убрать инструменты и приспособления

Первичная обработка овощей

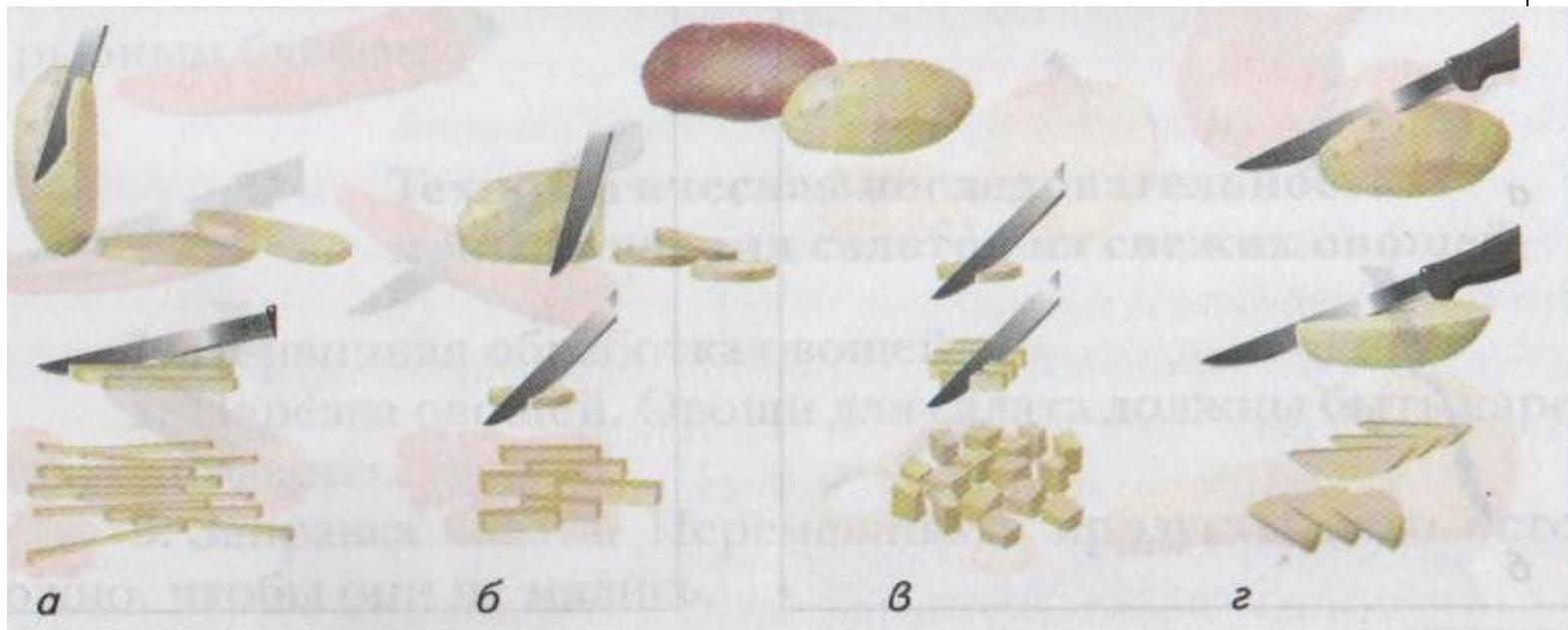


- **Сортировка**
- **Мойка**
- **Чистка**
- **Промывание**
- **Нарезка**

Инструменты для обработки овощей



Нарезка овощей



- а) соломка**
- б) брусочки**
- в) кубики**
- г) ломтики**

Нарезка овощей



а) – кубики

б) - кольца



Фигурная нарезка

Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд



Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд



Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд



Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд



Использование фигурной нарезки овощей при оформлении блюд





Домашнее задание

- 1. Приготовить свое любимое блюдо из овощей, соблюдая правила безопасной работы, прислать фото или видео во время выполнения работы и итоговое фото.
- Если нет возможности приготовить блюдо, написать сообщение о своем любимом овоще.